

## PROBADOS PARA TÍ:

### Plataforma vibratoria

## ¿Qué es la plataforma vibratoria?

**Nuestro cuerpo**, durante el día, **está expuesto a vibraciones de distinto tipo** que pueden ser agradables como las que se generan mientras se baila o negativas como cuando se usa un martillo neumático.

Todo nuestro cuerpo se comporta como nuestro oído: es capaz de percibir sonidos (vibraciones) agradables o desagradables con efectos distintos.

**Desde hace 25 años** numerosos estudios americanos, italianos, israelíes y rusos (fueron los primeros iniciados por Nazarov en los '60) analizaron los efectos de las vibraciones en el cuerpo humano y las numerosas investigaciones que se efectuaron evidenciaron la gran potencialidad de las vibraciones del cuerpo en el campo médico de la rehabilitación, en el ámbito del fitness y del bienestar general.

De los estudios teóricos sobre los efectos positivos en el cuerpo humano, se pasó a la construcción de las actuales plataformas vibratorias, gracias a particulares estudios de ingeniería y electrónica. Dentro de los que tuvo su colaboración el Dr Bosco.

**Las plataformas vibratorias no se deben confundir con la gimnasia pasiva ni con los electroestimuladores:** ya que los principios en los que se basan y la tecnología son completamente distintos.

**El principio de base** sobre el que trabajó el Dr Bosco y otros investigadores fue la locomoción y el cómo ejercicios de poca duración pero de alta intensidad producen efectos positivos sobre las estructuras óseo-musculares y articulares.

El problema es que no todos tienen la posibilidad de entrenarse de forma adecuada, siempre están presentes riesgos de accidentes y el actual ritmo de vida tiende a tenernos más sedentarios que activos.

La idea de base que llevó a la realización de la plataforma vibratoria fue la de reemplazar o hacer complementario (dependiendo de la edad y de una serie de condiciones del paciente) la actividad física normal, reproduciendo las vibraciones beneficiosas que tenemos en una "locomoción" normal.

De hecho, durante cualquier movimiento, incluso una simple caminata, en el momento del impacto del suelo **innumerables vibraciones se generan y transmiten en todo el cuerpo**. Estas vibraciones se transmiten a través del pie, la pierna, la columna vertebral y el cuello con enormes beneficios para todo el sistema esquelético-muscular.

¿No se dice, de hecho, que hacer movimientos nos hace sentir mejor? Esa sensación general de bienestar se reproduce con las vibraciones de las plataformas y se explica fácilmente ya que nuestro cuerpo genera de manera natural, neurotransmisores como la serotonina y la dopamina.

**Es importante recordar que las primeras plataformas vibratorias se utilizaron en las estaciones espaciales rusas** (eran iguales a las plataformas vibratorias del Dr Bosco) y esas mismas permitieron a los astronautas rusos (usándolas sólo 10 minutos al día) quedar en la órbita por 420 días contra los 120 días de los astronautas americanos que debieron volver a la tierra por graves problemas musculares y óseos.

Luego las plataformas vibratorias se utilizaron para diversos objetivos en la **Medicina/Fisioterapia**, en el **Deporte/Fitness**, para la **Belleza/Bienestar** y para **combatir la Osteoporosis** y el envejecimiento del sistema óseo.

El "problema" era que hace sólo dos años las plataformas vibratorias se utilizan en centros médicos especializados o en centros de fitness de alto nivel, en el exterior y con costes exorbitantes.

**Hoy, finalmente, las plataformas vibratorias están disponibles a todo el público.**

## ***Beneficios:***

### **Fitness**

Mejora el tono muscular.

Incrementa elasticidad.

Mejora fuerza corporal.

### **Belleza**

Ayuda a perder peso gracias al aumento del metabolismo basal.

Reafirma zonas claves.

Combate la celulitis.

Incrementa la producción de hormonas regenerativas.

### **Salud**

Incrementa riego sanguíneo.

Mejora la postura corporal.

Reduce la producción de las hormonas del estrés.

### **Deporte**

Incrementa el rendimiento.

Aumenta la fuerza máxima.

Sube el nivel de hormonas de crecimiento.

Acelera la recuperación entre sesiones de entrenamiento.

Incrementa la potencia, agilidad, coordinación y elasticidad hasta en atletas de elite.

# **Beneficios**

## **Medico-Terapia**

Acelera la rehabilitación después de lesiones y operaciones.

Ayuda a prevenir y trata enfermedades neuro-musculares como Parkinson's y óseas como la Osteoporosis.

Alivia, y en la mayoría de casos elimina, dolores causados por problemas musculares.

## **Beneficios Tercera Edad**

Mejora la capacidad de andar y el equilibrio corporal.

Reduce el riesgo de caídas en personas mayores.

Incrementa el nivel de energía y bienestar.